Tefal®

BODYPARTNER

FR

NL

DE

EN

IT

ES

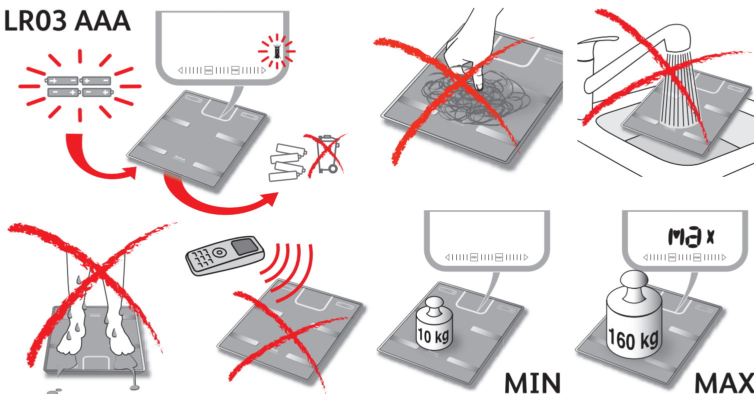


www.tefal.com

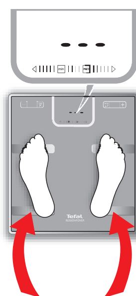
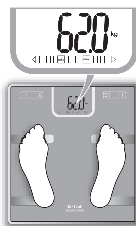
R
L
E
N
T
S

A
B
C

Err
0.0 kg
62.0 kg



I



62.0
kg

62.0
kg

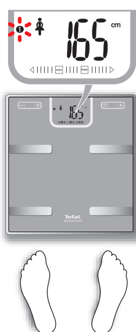
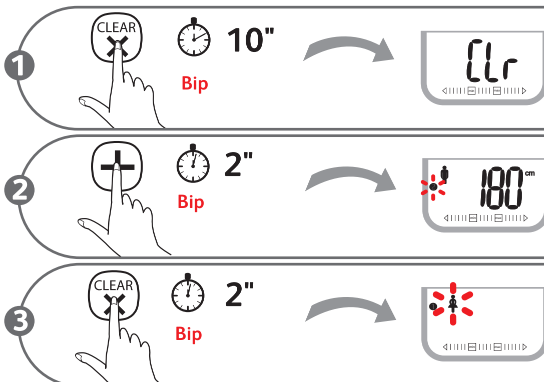
II

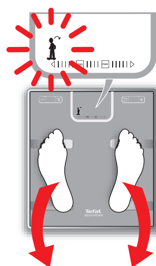

165
cm

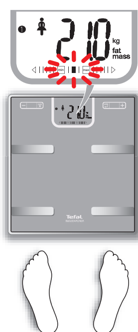
62.0
kg

21.0
kg
fat
mass

III


165
cm

1
CLEAR
10"
Bip
CLr
2
2"
Bip
180
cm
3
CLEAR
2"
Bip







Bip Bip Bip









10"

Bip



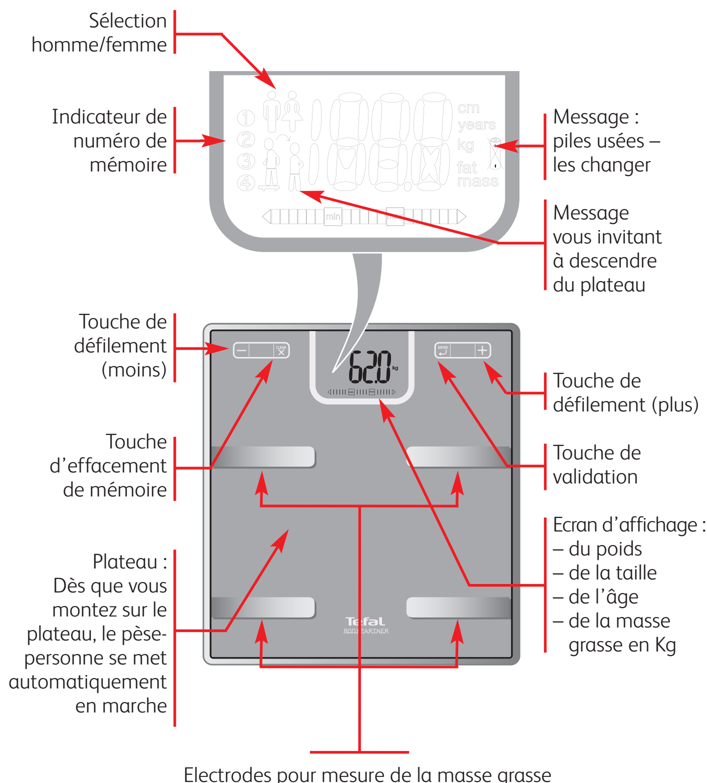


Bip Bip Bip

FR

Les différents dessins de ce mode d'emploi, sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de ce produit et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

Description



FR

Conseils pour bien suivre son poids

Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître sa **composition corporelle** (eau, muscles, os et masse grasse). Les muscles et la masse grasse, qui composent principalement le poids, sont indispensables à la vie, et doivent être répartis de façon équilibrée. Cette répartition varie selon le sexe, l'âge et la taille.
Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, se déplacer sans peine. Plus la masse musculaire est importante, plus elle consomme de l'énergie et peut ainsi aider au contrôle du poids.
La masse grasse sert d'isolant, de protection et de réserve d'énergie. Elle est inerte et stocke les calories excédentaires, si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique permet de la réduire, la sédentarité l'augmente.
En quantité importante, la masse grasse devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol,…).

Dans le cadre d'un régime, ce produit vous aide à contrôler la perte de masse grasse tout en veillant au bon maintien de votre masse musculaire. En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire. Or, ce sont les muscles qui consomment de l'énergie.
Si on perd du muscle, on brûle moins de calories et le corps stocke alors de la graisse. Il n'y a donc pas de perte durable de la masse grasse sans maintien de la masse musculaire. Ce produit vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, la mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions :

– **impérativement les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes, **voir page 2**. Attention, si vos pieds présentent trop de callosité, la mesure risque d'être faussée.
– de préférence **une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu).
– **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.
  Il est également important de s'assurer qu'il n'existe aucun contact entre les jambes (cuisses, genoux, mollets), ni entre les pieds. Si nécessaire, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

Principe de mesure

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes.
Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés dès qu'il faut traverser la graisse.
Cette résistance du corps, appelée impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur, et permet de déterminer la masse grasse et ses limites.
Cet appareil ne présente aucun danger car il fonctionne avec une tension très faible (piles de 1,5 V).
Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :
– personnes ayant de la fièvre,
– enfants de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge)
– femmes enceintes (cependant sans danger),
– personnes sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie.

Précautions d'emploi

- **Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plan. Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.**
- **Une fois sur le plateau du pèse-personne, évitez de bouger.**
- **Ne pas déplacer le produit pendant la manipulation des touches.**
- **Attention : au changement des piles, toutes les informations mises en mémoire sont perdues.**
- **Attention : l'utilisation de cet appareil est interdite chez les porteurs de pacemaker ou autre matériel électronique médical en raison des risques de perturbations liés au courant électrique.**
- **Cet appareil n'est pas un appareil médical, il ne doit pas être utilisé pour la détermination du poids à des fins de surveillance, de diagnostic ou de traitements médicaux.**

Fonctionnement

Mise en marche automatique en montant sur le plateau.

1 – Sélection des données

A la première pesée, pour que le pèse-personne puisse calculer votre masse grasse, une mémoire vous est attribuée.
Vous devez sélectionner votre sexe, votre taille et votre âge.

Montez sur le plateau et **suivez la séquence I, pages 3-4.**

FR

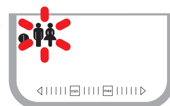
Vous êtes descendu du plateau, pour enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire, suivez les indications suivantes :

Exemple d'une femme de 30 ans qui mesure 165 cm

Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre et un numéro de mémoire vous est attribué.

1/ Sélection du sexe :

- Si vous êtes une femme, appuyez 2 secondes sur ⊞ .
- Si vous êtes un homme, appuyez 2 secondes sur ⊟ .
- Validez votre choix en appuyant 2 secondes sur ENTER .



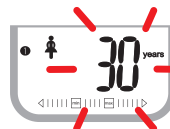
2/ Sélection de la taille (de 100 à 220 cm) :

- Si vous mesurez plus de 165 cm, appuyez 2 secondes sur ⊞ , jusqu'à votre taille.
- Si vous mesurez moins de 165 cm, appuyez 2 secondes sur ⊟ , jusqu'à votre taille.
- Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur ENTER .

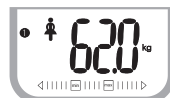


3/ Sélection de l'âge :

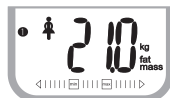
- Si vous avez plus de 30 ans, appuyez 2 secondes sur ⊞ , jusqu'à votre âge.
- Si vous avez moins de 30 ans, appuyez 2 secondes sur ⊟ , jusqu'à votre âge.
- Validez votre âge en appuyant 2 secondes sur ENTER .



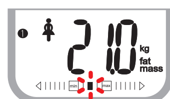
4/ Votre poids s'affiche de nouveau.



5/ Votre masse grasse s'affiche en Kg.



6/ L'échelle graduée horizontale vous indique où se situe votre niveau de masse grasse par rapport à vos limites personnalisées (selon vos âge – taille – sexe). Si le pèse-personne vous attribue une mémoire déjà occupée, voir ***Cas particulier***, **page 9**.



2 – Système de reconnaissance automatique de l'utilisateur

Votre pèse-personne est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur.
A la 1ère pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).
Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par le pèse-personne.
Montez sur le plateau et suivez les **séquences I et II**, **pages 3-4.**

Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, le pèse-personne ne vous reconnait pas, il vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

Ainsi, après être descendu du plateau :

– si le pèse-personne vous propose de vous enregistrer alors que vous êtes déjà en mémoire : appuyez 2 secondes sur [CLEAR], puis sur [–] ou [+] jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur [ENTER] pour valider votre choix.

– si le pèse-personne vous reconnaît dans une mauvaise mémoire : appuyez 2 secondes sur [–] ou [+] jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur [ENTER] pour valider votre choix.

– Si vous êtes un nouvel utilisateur, choisissez la première mémoire vide pour enregistrer vos paramètres et si toutes les mémoires sont pleines, effacez une mémoire **(voir page 10, point 4).**

3 – Informations sur la Masse grasse

Votre pèse-personne affiche votre masse grasse en Kg.
Votre masse grasse est également positionnée sur un graphique qui représente vos limites personnalisées de "bonne santé" (calculées selon votre sexe, votre âge et votre taille).
L'objectif est de vous indiquer de façon précise et personnalisée où se situe votre masse grasse par rapport à vos limites mini et maxi.

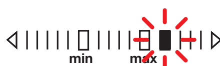
FR



Votre masse grasse se situe en dessous de votre limite minimum.
Il serait sans doute judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue une réserve d'énergie importante pour votre corps.



Votre masse grasse et votre masse musculaire sont équilibrées, continuez à surveiller votre poids.



Vous êtes en surcharge de masse grasse.
Modifiez vos habitudes alimentaires et/ou pratiquez une activité physique.



Votre masse grasse a dépassé le niveau maximum de mesure.
Changez rapidement vos habitudes, vous mettez en danger votre santé.

4 – Effacement Mémoires

Toutes les mémoires sont occupées.
➔ **suivez les séquences I, puis III, pages 3 et 4 :**

1) Pour vider votre mémoire :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 10 secondes sur [CLEAR] . Le message "**Clr**" apparaît et 3 bips retentissent. Remontez sur le plateau pour vous enregistrer.

2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre :

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur [+] ou [−] pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez 10 secondes sur [CLEAR] .
Le message "**Clr**" apparaît et 3 bips retentissent.

3) Pour changer les paramètres de votre mémoire : (changement d'âge ou de taille)

A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur [CLEAR] , vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire.
Procédez comme au paragraphe **"FONCTIONNEMENT – Sélection des données", page 7.**

2015900520_TEFAL_BODYPARTNER_Format 110x156 05/03/12 14:40 Page11

Messages/Situations	Actions/Solutions
max	La charge est supérieure à la portée maximale de 160 Kg. ➔ **Ne dépassez pas la charge maximale.**
	Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence. ➔ **Descendez du plateau.**
1 2 3 4	**1) Toutes les mémoires sont occupées.** ➔ voir « Effacement mémoires » **page 10.** **2) Vous n'êtes pas reconnu.** ➔ Sélectionnez votre mémoire et votre taille en appuyant 2 secondes sur [+], et appuyez 2 secondes sur la touche [ENTER].
Err	Voir **page 2.**
	Vous êtes reconnu dans une autre mémoire : voir "***Cas particulier***", **page 9.**
...	Vous appuyez sur une touche et le produit ne réagit pas. **1) Le pèse-personne détecte un autre appui que celui de votre doigt.** ➔ Assurez-vous : – que l'appui se fait avec un seul doigt, – que vous ne prenez pas appui sur le plateau, – que vous ne le maintenez pas pincé, – que le pèse personne est bien posé au sol. Ou **2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche.** ➔ Gardez le doigt appuyé 2 secondes sur la touche.



Participons à la protection de l'environnement !

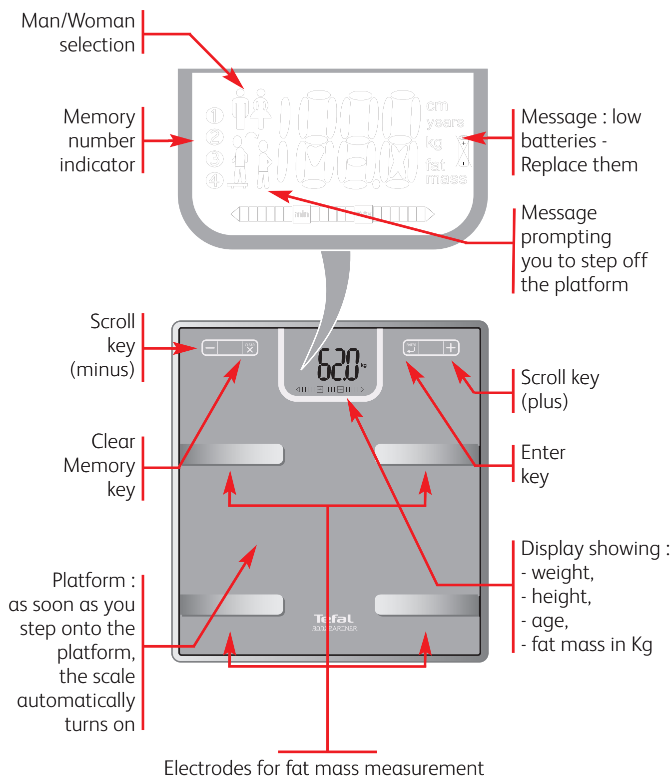
ⓘ Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.

➲ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un Centre Service Agréé pour que son traitement soit effectué.

The drawings in this user's manual are intended for illustration only and may slightly differ from the product.

EN

Description



Tips on tracking your weight

EN

To control your weight and figure, you must know your **body composition** (including your fat mass). Muscles and fat mass, which essentially make up your weight, are indispensable for life, and must be distributed evenly. This distribution varies according to your sex, age and height.
Muscles allow you to carry out physical activities, lift objects and move without difficulty. The higher the muscle mass is, the more energy it consumes and thereby contributes to weight control.
Fat mass functions are insulation, protection and energy reserve. It is inert and stores surplus calories, if you eat more than what you burn. Physical exercise helps you to reduce it, whereas a sedentary lifestyle increases it.
In high quantities, fat mass is dangerous to health (cardiovascular risks, cholesterol, etc.).

If you are on a diet, **BODYPARTNER** will help you to control the loss of your fat mass while making sure your lean mass stays the same. This is helpful because an unsuitable diet can result in loss of muscle. However, only muscles consume energy.
This means that if you lose muscles, you will burn fewer calories and your body will store the fat. Therefore you cannot reduce your fat mass on a lasting basis without maintaining your muscle mass. **BODYPARTNER** will help you to monitor your diet and control the balance of your body composition over time.

To get the best out of your appliance, the body measurement must always be taken in the same conditions:
– **Measurements must be taken barefoot** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and correctly positioned on the Electrodes, **see page 2**. Caution: if your feet are too calloused, the measurement may be distorted.
– Preferably **once a week first thing in the morning** (to avoid weight fluctuations during the day due to your food intake, digestion or physical activity).
– **15 minutes after you get up**, so that the water in your body can circulate to your lower limbs. It is also important to make sure that there is no contact between your legs (thighs, knees, calves) or between your feet. If necessary, slide a sheet of paper between your legs.

EN

Measuring principle

When you step onto the scale, barefoot, a very low intensity electric current is transmitted into your body by the electrodes.
This current, transmitted from one foot to the other, comes up against obstacles when it must pass through fat.
This resistance of the body, called bio-electric impedance, varies according to your sex, age and height, and from this, the fat mass and its limits can be determined.
This appliance is entirely safe as it is operates with a very low voltage (1.5 V batteries).
However, measurements may be distorted in the following cases:
– people with a fever,
– children under 6 (appliance not calibrated under this age),
– pregnant women (perfectly safe however),
– people on dialysis, people with oedemas on the legs, people suffering from dysmorphia.

Precautions of use

- **Always place the scale on a flat & hard floor when your take your measurement. Avoid carpets and soft surfaces.**
- **Once you step onto the scale, try to stand still.**
- **Do not move the appliance when handling the keys.**
- **Caution: all the data stored in the memories will be lost when replacing batteries.**
- **Caution: the use of this appliance is prohibited for persons wearing pacemakers or any other electronical medical equipment due to risks of interferences with the electric current.**
- **The appliance is not a medical device ; it must not be used to determine weight for medical supervision, diagnosis or treatments purposes.**

Using your bathroom scale

Automatic switch-on when stepping onto the platform.

1 – Selecting your data

When using for the first time, a memory is assigned to you so that the scale can calculate you fat mass.
You must select your sex, height and age.

Step onto the platform and follow **sequence I, pages 3-4**.

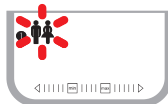
Step off the scale. To record your personal data, follow the below instructions :

Example of a 30-year old woman, 165cm tall

Your details are automatically recorded in the first free memory and a memory number is assigned to you.

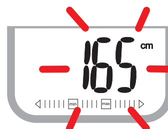
1/ Selecting your sex:

- If you are a woman, press ⊞ for 2 seconds.
- If you are a man, press ⊟ for 2 seconds.
- Confirm your choice by pressing ENTER for 2 seconds.



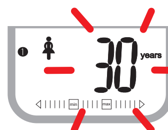
2/ Selecting your height (100 to 220 cm):

- If you are more than 165 cm tall, press ⊞ for 2 seconds, until your height is displayed.
- If you are less than 165 cm tall, press ⊟ for 2 seconds, until your height is displayed.
- Confirm your height by pressing ENTER for 2 seconds.

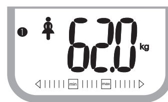


3/ Selecting your age:

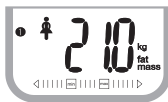
- If you are over 30, press ⊞ for 2 seconds, until your age is displayed.
- If you are under 30, press ⊟ for 2 seconds, until your age is displayed.
- Confirm your age by pressing ENTER for 2 seconds.



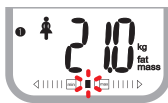
4/ Your weight is displayed again.



5/ Your fat mass is displayed in Kg.



6/ The horizontal graduated scale show you where your fat mass level is compared to your personalised limits (according to your age - height - sex). If the scale assignes you an already in use memory, refer to ***Special Case*** **page 16.**



EN

2 - Automatic user recognition system

Your bathroom scale is equipped with an automatic user recognition system.
When weighing for the first time, you must save your personal data (see previous paragraph).
On subsequent uses, you are automatically recognized by the scale.
Step onto the platform and follow **sequences I & II**, **pages 3-4**.

Special Case

Should 2 users have similar weights or if your weight differential is abnormally great, **BODYPARTNER** asks you to reconfirm your memory number.

In this case, after stepping off the platform :

– If the scale offers to save your details even though these are already in its memory: press on the CLEAR for 2 seconds, then on the ⊟ or ⊞ until your memory data are displayed. Then press on the ENTER to confirm your choice.

– If the scale gets the wrong memory for you: press for 2 seconds on ⊟ or ⊞ until your memory is displayed. Then press on ENTER to confirm your choice.

– If you are a new user, choose the first empty memory to save your settings and if all the memories are used, delete one of the memories **(see page 17, point 4).**

3 - Data on fat mass

The scale displays your fat mass in Kg.
Your body fat is also positioned on a chart that represents your personalised “healthy” limits (based on your gender, your age and your height). The goal is to provide an accurate and customised vision of where your body fat is in relation to your minimum and maximum limits.



Your body fat is below your minimum limit.
It would probably be wise to increase your body fat, because it is an important reserve of energy for your body.



Your body fat and muscle mass are well balanced, keep watching your weight.



You are overweight in terms of body fat. Change your eating habits and/or exercise more.

EN



Your body fat has exceeded the maximum measurement level.
You need to quickly change your habits, you are putting your health in danger.

4 – Clearing Memories

All the memories are used.
➔ Follow **sequence I, then III pages 3-4 :**

1) To clear your memory:

When your personal characteristics are displayed, press for 10 seconds on [CLEAR] . The message “**Clr**” appears and 3 beeps will sound. Step back on the platform to record your details.

2) To clear a memory other than your own:

When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on [–] or [+] to reach the memory to be deleted, then press for 10 seconds on [CLEAR]. The message“**Clr**” appears and 3 beeps will sound.

3) To change the settings of your memory: (change in age or size)

When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on [CLEAR] to reach the characteristics in memory.
Proceed as in the paragraph **“Using your bathroom scale – Selecting your data”, page 14.**

Special Messages

Messages/Situations	Actions/Solutions
Max	The load exceeds the maximum capacity of 160 Kg. ➔ **Do not exceed the maximum capacity**
	The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence. ➔ **Step off the platform.**

EN

	1) All the memories are used. ➔ See "Clearing memories" **page 17**. **2) The BODYPARTNER scale does not recognise you.** ➔ Select your memory and your height by pressing for 2 seconds on ENTER and press 2 seconds on + .
Err	See **page 2.**
	The scale recognises you in a wrong memory: please see ***Special Case***, **page 16**.
	You press a button to save your data and the scale does not react. 1) **BODYPARTNER detects something other than your finger pressing.** ➔ Please ensure : – that you are pressing with just one finger, – that you are not leaning on the platform, – that you are not holding it, – that **BODYPARTNER** is placed on the ground. Or **2) You have pressed the button too briefly.** ➔ Keep your finger pressing 2 seconds on the button.

Environment protection first!

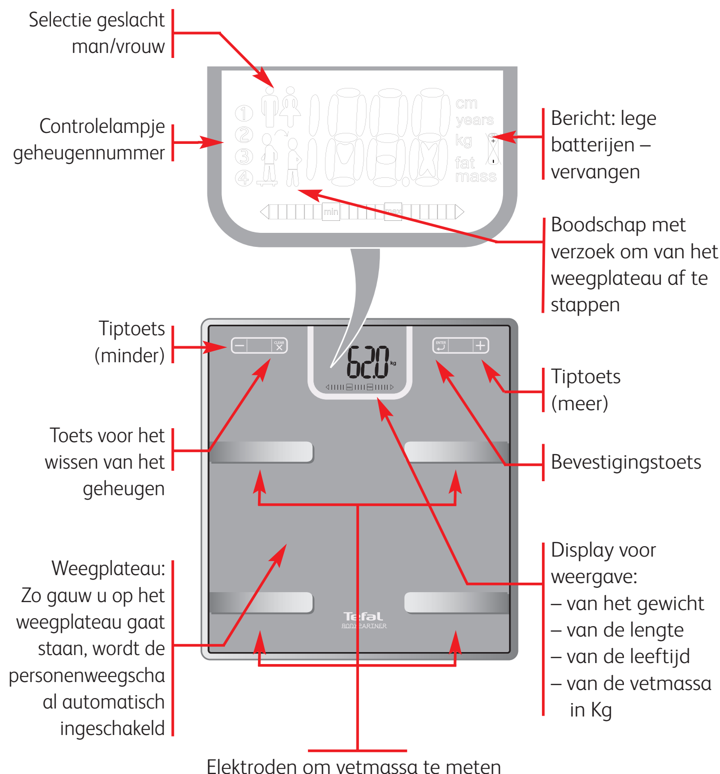
ⓘ Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.

➲ Leave it at a local civic waste collection point.

De verschillende tekeningen zijn uitsluitend bedoeld ter illustratie van de kenmerken van de **BODYPARTNER** en zijn geen exacte weergave van de werkelijkheid.

Omschrijving

NL



Adviezen om uw gewicht goed te volgen

NL

Voor een betere beheersing van het gewicht en de slanke lijn, is het belangrijk dat men **zijn lichaamssamenstelling** (water, spieren, botten en vetmassa) kent. De spieren en de vetmassa die het grootste deel van het gewicht uitmaken, zijn onmisbaar om in leven te blijven en moeten op evenwichtige wijze verdeeld worden. Deze verdeling varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte. Onze spieren stellen ons in staat lichamelijke activiteiten uit te oefenen, voorwerpen op te tillen en ons moeiteloos te verplaatsen. Hoe groter de spiermassa, hoe meer energie gebruikt wordt en hoe beter het gewicht onder controle gehouden kan worden. De vetmassa dient als isolatie, bescherming en energievoorraad. Deze massa is traag en slaat overtollige calorieën op als u meer eet dan u verbruikt. Lichaamsbeweging helpt deze te verminderen, een zittend bestaan verhoogt deze. In grote hoeveelheden wordt de vetmassa gevaarlijk voor de gezondheid (hart- en vaatrisico's, cholesterol, enz.).

In het kader van een dieet helpt **BODYPARTNER** u bij de controle van uw vetmassa en zorgt tegelijkertijd voor het in stand houden van uw spiermassa. Een slecht dieet kan namelijk tot afname van de spieren leiden. En het zijn juist de spieren die energie verbruiken.
Wanneer men spieren verliest, worden er minder calorieën verbrand en slaat het lichaam het vet op. Er is derhalve geen duurzaam verlies van de vetmassa mogelijk zonder de spiermassa in stand te houden. Met **BODYPARTNER** kunt u uw dieet sturen en uw lichamelijke evenwicht in de tijd beheersen.

Om optimaal van dit apparaat gebruik te kunnen maken, moet de lichaamsmeting altijd onder dezelfde omstandigheden worden uitgevoerd:
- **altijd met blote voeten** (direct contact met de huid). De voeten moeten droog zijn en goed op de elektroden geplaatst worden, zie **pagina 2**. Let op, als er teveel eelt op uw voeten zit, kan het meten een verkeerd resultaat geven.
- **bij voorkeur één keer per week bij het opstaan** (om gewichtsschom melingen overdag als gevolg van de voeding, de spijsvertering en de lichamelijke activiteiten van de persoon buiten beschouwing te laten).
- **een kwartier na het opstaan,** zodat het in uw lichaam aanwezige water zich over de onderste ledematen heeft kunnen verdelen. Het is verder belangrijk te controleren of er geen enkel contact bestaat tussen de benen (dijen, knieën, kuiten), noch tussen de voeten. Hiervoor kunt u eventueel een vel papier tussen beide benen plaatsen.

NL

Meetprincipe

Wanneer u met blote voeten op het met elektroden voorziene weegplateau gaat staan, wordt er door de elektroden een elektrisch stroompje met zeer lage intensiteit in uw lichaam doorgegeven.
Deze stroom, die via de voeten wordt doorgegeven, ontmoet een hindernis zodra hij vet tegenkomt.
Deze lichaamsweerstand, bio-elektrische impedantie genaamd, varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte van de gebruiker en maakt het mogelijk de vetmassa en zijn grenzen te bepalen.
Dit apparaat is absoluut ongevaarlijk, aangezien hij met zeer zwakke spanning werkt (batterijen van 1,5 V).
In de volgende gevallen is er echter het risico van een verkeerde meting:
– personen met koorts,
– kinderen onder de 6 jaar (dit apparaat is niet geijkt voor kinderen onder deze leeftijd),
– zwangere vrouwen (echter geen enkel risico),
– personen onder dialyse, die oedemen in de benen hebben of die aan dismorfie lijden.

Gebruiksadvies

- **Altijd wegen op een harde, vlakke ondergrond. Niet wegen op een tapijt of vloerkleed.**
- **Wanneer u eenmaal op het weegplateau van de personen-weegschaal staat, niet meer bewegen.**
- **Het apparaat niet verplaatsen terwijl u op de toetsen drukt.**
- **Let op, wanneer u de batterijen vervangt, verliest u alle in de geheugens opgeslagen gegevens.**
- **Let op, het gebruik van dit apparaat is niet toegestaan voor personen met een pacemaker of ander elektronisch medisch materiaal, in verband met storingen die verband houden met de elektrische stroom.**
- **Dit apparaat is geen medisch apparaat, het mag niet gebruikt worden voor het bepalen van het gewicht voor medisch toezicht of voor een medische diagnose of behandeling.**

Werking van de personenweegschaal

Automatische inschakeling wanneer men op het weegplateau gaat staan.

1 – Selectie van de gegevens

Bij de eerste weging krijgt u een geheugen toegewezen, zodat de

NL

personenweegschaal uw vetmassa berekenen kan.
U moet uw geslacht, uw lengte en uw leeftijd selecteren.

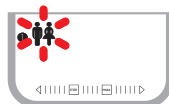
Ga op het weegplateau staan en volg **stap I, pagina 3-4.**
U bent van het weegplateau afgestapt om uw persoonlijke kenmerken in het geheugen op te slaan, volg de navolgende aanwijzingen:

Voorbeeld van een vrouw van 30 jaar met een lengte van 165 cm

Uw kenmerken worden automatisch opgeslagen in het eerste vrije geheugen en u krijgt een geheugennummer toegewezen.

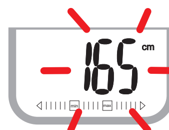
1/ Selectie van het geslacht:

- Als u een vrouw bent, druk dan 2 seconden op ⊞.
- Als u een man bent, druk dan 2 seconden op ⊟.
- Bevestig uw keuze door 2 seconden op ENTER te drukken.



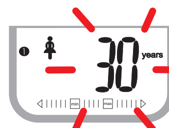
2/ Selectie van de lengte (tussen 100 en 220 cm):

- Als u langer bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op ⊞, tot aan uw lengte.
- Als u korter bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op ⊟, tot aan uw lengte.
- Bevestig uw lengte door 2 seconden op ENTER te drukken.

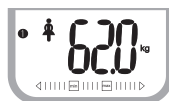


3/ Selectie van de leeftijd:

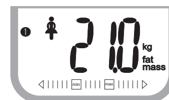
- Als u ouder bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op ⊞, tot aan uw leeftijd.
- Als u jonger bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op ⊟, tot aan uw leeftijd.
- Bevestig uw leeftijd door 2 seconden op ENTER te drukken.

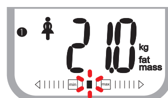


4/ Uw gewicht wordt opnieuw weergegeven.



5/ Uw vetmassa wordt in Kg weegegeven op het LCD display.





6/ De horizontale graadverdeling toont u waar uw vetmassa zich ten opzichte van uw persoonlijke grenzen bevindt (afhankelijk van uw leeftijd – lengte - geslacht). Als het geheugen al bezet is, zie *Bijzonder geval*, **pagina 23**.

NL

2 – Systeem dat de gebruiker automatisch herkent

BODYPARTNER is voorzien van een systeem dat de gebruiker automatisch herkent. Bij de 1e weging moet u uw persoonlijke kenmerken in het geheugen opslaan (zie vorige paragraaf).
Bij de volgende wegingen wordt u automatisch herkend door **BODYPARTNER**.
Ga op het weegplateau staan en volg **serie I en II – pagina 3-4.**

Bijzonder geval

Wanneer 2 gebruikers niet veel in gewicht van elkaar verschillen of wanneer het verschil met uw vorige gewicht abnormaal groot is, zal **BODYPARTNER** u vragen uw geheugennummer opnieuw te bevestigen. Wanneer u van het weegplateau afgestapt bent,

Wanneer u van het weegplateau afgestapt bent:

– als de personenweegschaal u vraagt zich nogmaals te registreren: druk 2 seconden op CLEAR ⊠, vervolgens op ⊟ of ⊞ tot uw geheugen wordt getoond. Druk daarna op ENTER om uw keuze te bevestigen.

– als de personenweegschaal u herkent in een foutief geheugen: druk 2 seconden op ⊟ of ⊞ tot uw geheugen wordt getoond. Druk daarna op ENTER om uw keuze te bevestigen.

– Als u een nieuwe gebruiker bent, kies het eerste vrije geheugen om uw gegevens in op te slaan. Wis een geheugen als alle geheugens in gebruik zijn **(zie pagina 24, punt 4)**.

3 – Informatie over de Vetmassa

Uw personenweegschaal toont uw vetmassa in Kg.
Uw vetmassa wordt eveneens uitgezet op een grafiek die uw persoonlijke grenzen in “goed gezondheid” toont (berekend aan de hand van uw geslacht, uw leeftijd en uw lengte).
Het doel is u nauwkeurig aan te geven waar uw vetmassa zich bevindt ten opzichte van uw minimum en maximum grens.

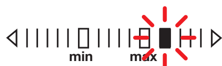


Uw vetmassa bevindt zich onder uw minimum grens. Het is waarschijnlijk slim uw vetmassa te verhogen, want deze vormt een belangrijke energievoorraad voor uw lichaam.





Uw vetmassa en spiermassa zijn in evenwicht, blijf uw gewicht in de gaten houden.



U heeft teveel vetmassa.
Wijzig uw eetgewoontes en/of doe aan lichaamsbeweging.



Uw vetmassa heeft het maximum meetniveau overschreden.
Verander snel uw gewoontes, u brengt uw gezondheid in gevaar.

4 – Geheugens wissen

Alle geheugens zijn bezet.
➔ **volg de serie I, vervolgens III, pagina 3-4:**

1) Om het geheugen te wissen:

Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 10 seconden op [CLEAR] . Het bericht “**Clr**” verschijnt en er klinken 3 pieptonen. Ga weer op het weegplateau staan voor de registratie.

2) Om een ander geheugen dan dat van uzelf te wissen:

Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 2 seconden op [–] of [+] druk, om het te wissen geheugen te bereiken, 10 seconden op [CLEAR].
Het bericht “**Clr**” verschijnt en er klinken 3 pieptonen.

3) Voor het veranderen van de parameters van uw geheugen

(wijziging van de leeftijd of de lengte)
Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 2 seconden op [CLEAR] , u krijgt zo toegang tot de kenmerken van uw geheugen.
Ga te werk als in de paragraaf «**WERKING – Selectie van de gegevens**» , **pagina 21.**

Speciale berichten

Berichten/situaties	Handeling/Oplossing
max	De belasting is zwaarder dan het maximale bereik van 160 Kg. ➔ **U mag de maximale belasting niet overschrijden.**
	U moet van het weegplateau afstappen om door te kunnen gaan met de serie. ➔ **Stap van het weegplateau af.**
1 2 3 4	**1) Alle geheugens zijn bezet.** ➔ Zie « **Geheugens wissen** » **pagina 24**. **2) U wordt niet herkend.** ➔ Druk 2 seconden op ⊞ en 2 seconden op de knop ENTER om uw geheugen en uw lengte te selecteren.
Err	Zie **pagina 2**
	U wordt herkend in een bestaand geheugen: zie ***Bijzonder geval***, **pagina 23**.
	U drukt op een toets voor het registeren van uw kenmerken en **BODYPARTNER** reageert niet. 1) **BODYPARTNER detecteert een andere druk dan die van uw vinger.** ➔ Controleer of: – u met één vinger drukt, – u niet op het weegplateau drukt, – u deze niet vasthoudt, – de **BODYPARTNER** goed op de vloer staat. Of **2) U heeft te kort op de toets gedrukt.** ➔ Houd uw vinger 2 seconden op de toets gedrukt.



Wees vriendelijk voor het milieu!

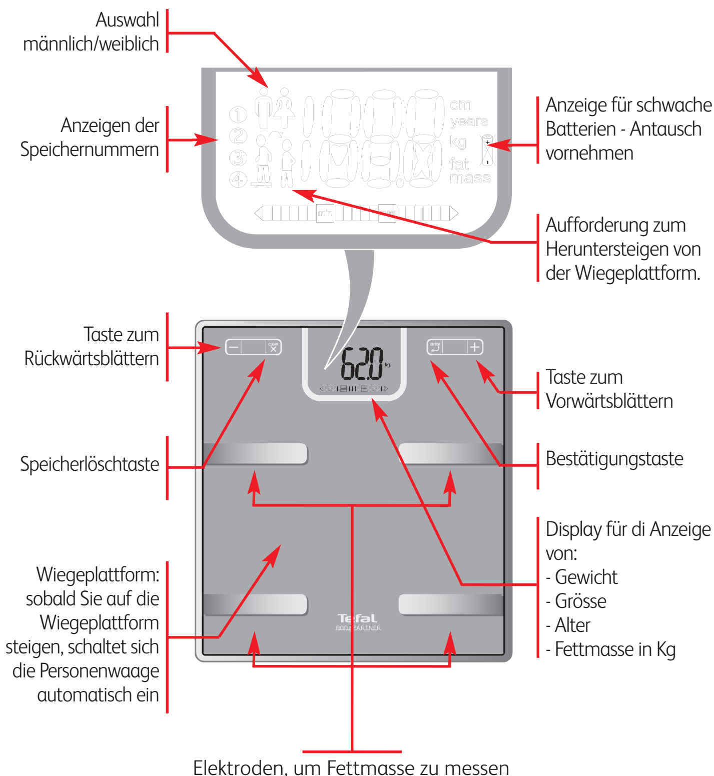
ⓘ Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.

➲ Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

DE

Die verschiedenen Abbildungen dienen zur Illustration der Eigenschaften Ihrer **BODYPARTNER** Personenwaage. Sie erheben keinen Anspruch darauf, die Realität genau widerzuspiegeln.

Beschreibung



2015900520_TEFAL_BODYPARTNER_Format 110x156 05/03/12 14:40 Page27

Tipps für eine optimal Gewichtüberwachung

DE

Um sein Gewicht und seine Figur besser in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, die **Zusammensetzung seines Körpers** (Wasser, Muskeln, Knochen und Fettmasse) zu kennen.
Muskeln und Fettmasse, die den größten Teil des Gewichts ausmachen, sind zum Leben unverzichtbar und müssen ausgewogen verteilt sein. Diese Verteilung ist je nach Geschlecht, Alter und Größe unterschiedlich.
Die Muskeln erlauben es, körperlichen Tätigkeiten nachzugehen und Gegenstände hochzuheben und ohne Anstrengung zu transportieren. Je mehr Muskelmasse ein Körper besitzt, desto mehr Energie verbraucht er; dieser Umstand kann bei der Kontrolle des Gewichts dienlich sein.
Die Fettmasse (Körperfett) dient als Isolierstoff, Schutz und Energiereserve. Sie ist träge und speichert die überschüssige Energie, wenn Sie mehr essen, als Sie verbrauchen.
Körperliche Bewegung reduziert, Inaktivität erhöht sie. In großer Menge kann sie ein Gesundheitsrisiko darstellen (Herz-Kreislaufsystem, Cholesterin,…).

BODYPARTNER hilft Ihnen, bei einer Diät die Abnahme der Fettmasse zu kontrollieren und die Aufrechterhaltung Ihrer Muskelmasse zu gewährleisten. Unausgewogene Diäten können zu einem Verlust an Muskelmasse führen. Die Muskeln verbrauchen jedoch Energie.
Wenn man Muskelmasse verliert, werden weniger Kalorien verbrannt und der Körper legt Fettreserven an.
Es gibt deshalb keine dauerhafte Abnahme der Fettmasse ohne gleichzeitige Beibehaltung der Muskelmasse. **BODYPARTNER** ermöglicht es Ihnen, Ihre Diät korrekt zu überwachen und jederzeit Ihr körperliches Gleichgewicht beizubehalten.

Um möglichst genaue Ergebniswerte zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, sich immer unter gleichen Voraussetzungen zu wiegen:
– **Unbedingt barfuß** (direkter Hautkontakt). Die Füße müssen trocken und gut auf den Elektroden positioniert sein, siehe **Seite 2**.
  Achtung! Eine zu dicke Hornhautschicht kann die Messung möglicherweise verfälschen.
– Vorzugsweise **ein Mal pro Woche nach dem Aufwachen und vor dem Verzehr von Nahrung oder Flüssigkeiten** (um Gewichtsschwankungen auszuschließen, die je nach individueller Ernährung, Verdauung und körperlicher Betätigung im Laufe des Tages auftreten).

– **15 Minuten nach dem Aufstehen,** sodass sich das im Körper enthaltene Wasser in den unteren Gliedern verteilt hat.
Ferner ist es wichtig sicherzustellen, dass sich weder die Beine (Schenkel, Knie, Waden) noch die Füße in irgendeiner Weise berühren. Klemmen Sie bei Bedarf ein Blatt Papier zwischen die Beine.

Messverfahren

DE

Nachdem Sie barfuß auf die Wiegeplattform gestiegen sind, wird über die Elektroden elektrischer Strom mit sehr geringer Stromstärke in Ihren Körper geleitet. Dieser Strom, der von einem Fuß in den anderen geleitet wird, stößt auf Widerstand, sobald er Fettmasse durchqueren muss.
Dieser Widerstand im Körper, der auch bioelektrische Impedanz genannt wird, ist je nach Geschlecht, Alter und Größe des Benutzers unterschiedlich und ermöglicht es, Fettmasse und Grenzwerte zu ermitteln.
Dieses Gerät stellt keinerlei Gefahr dar, da es mit einer sehr niedrigen Spannung betrieben wird (1,5 V–Batterien).
Dennoch können unter Umständen in folgenden Fällen verfälschte Messergebnisse zustande kommen:
– bei Personen mit Fieber,
– bei Kindern unter 6 Jahren (das Gerät ist auf ein geringeres Alter nicht geeicht),
– bei Schwangeren (jedoch ohne jegliche Gefahr),
– bei Dialyse-Patienten, Personen mit Beinödemen und körperlichen Fehlbildungen.

Bedienungshinweise

- **Wiegen Sie sich immer auf einem harten und ebenen Untergrund. Stellen Sie die Waage zum Wiegen nicht auf einen Teppich.**
- **Sobald Sie auf die Wiegeplattform gestiegen sind, sollten Sie sich möglichst nicht bewegen.**
- **Beim Bedienen der Tasten darf das Gerät nicht verrückt werden.**
- **Achtung! Beim Wechseln der Batterien gehen alle gespeicherten Daten verloren.**
- **Achtung! Personen mit Herzschrittmacher oder sonstigen elektronischen Implantaten bzw. Träger medizinischer Elektronikgeräte dürfen dieses Gerät aufgrund einer strombedingten Störungsgefahr nicht benutzen.**
- **Dieses Gerät ist kein medizinisches Gerät und darf nicht zur Gewichtsermittlung für medizinische Überwachungs-, Diagnose- oder Behandlungszwecke verwendet werden.**

Funktionsweise der Personenwaage

Sobald Sie sich auf die Wiegeplattform stellen, schaltet sich die Waage automatisch ein.

1 – Eingabe der Daten

Damit die Personenwaage Ihre Fettmasse berechnen kann, wird Ihnen beim ersten Wiegevorgang eine Speichernummer zugeordnet.
Dazu müssen Sie Ihr Geschlecht, Ihre Größe und Ihr Alter eingeben.

DE

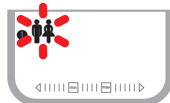
Steigen Sie zunächst auf die Wiegeplattform und befolgen Sie die Schritte der **Bildfolge I, Seiten 3-4.**
Steigen Sie nun von der Wiegeplattform herunter, um Ihre persönlichen Daten zu speichern. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

Beispiel: Eine 30-jährige Frau mit 1,65 m Größe

Ihre Daten werden automatisch im ersten freien Speicher abgelegt und eine Speichernummer wird Ihnen zugeordnet.

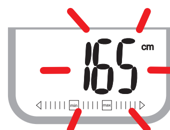
1/ Auswahl des Geschlechts:

- Wenn Sie eine Frau sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf [+].
- Wenn Sie ein Mann sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf [−].
- Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch ein 2 Sekunden langes Drücken auf [ENTER].



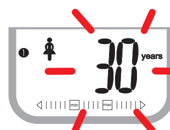
2/ Auswahl der Größe (100 bis 220 cm):

- Wenn Sie größer als 165 cm sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf [+] bis zu Ihrer Größe.
- Wenn Sie kleiner als 165 cm sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf [−] bis zu Ihrer Größe.
- Bestätigen Sie Ihre Größe durch ein 2 Sekunden langes Drücken auf [ENTER].



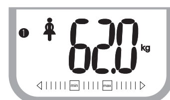
3/ Auswahl des Alters:

- Wenn Sie älter als 30 Jahre sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf [+] bis zu Ihrem Alter.
- Wenn Sie jünger als 30 Jahre sind, drücken Sie 2 Sekunden lang auf [−] bis zu Ihrem Alter.
- Bestätigen Sie Ihr Alter durch ein 2 Sekunden langes Drücken auf [ENTER].

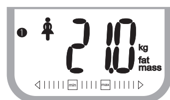


2015900520_TEFAL_BODYPARTNER_Format 110x156 05/03/12 14:40 Page30

4/ Ihr Gewicht wird erneut angezeigt.

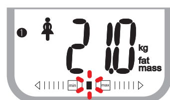


5/ Ihre Fettmasse wird in Kg auf dem Display angezeigt.



DE

6/ Der Balken auf der horizontalen Skala zeigt Ihnen an, in welchem Bereich Ihr Fettmasseanteil in Bezug auf Ihre individuellen Eingabewerte (je nach Alter – Größe – Geschlecht) liegt.
Wenn alle Speicher durch andere Benutzer belegt sind, siehe ***Sonderfall*** auf **Seite 30**.



2. Automatisches Benutzererkennungssystem

BODYPARTNER ist mit einem automatischen Benutzerkennungssytem ausgestattet.
Beim ersten Wiegenvorgang müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben und abspeichern (siehe vorhergehenden Absatz).
Bei allen nachfolgenden Wiegevorgängen werden Sie von der Personenwaage automatisch erkannt.
Steigen Sie auf die Wiegeplattform und folgen Sie den Schritten der Bildfolge I und II, **Seiten 3-4.**

Sonderfall

Falls 2 Benutzer ein ähnliches Gewicht aufweisen oder falls die Gewichtsdifferenz zum letzten Wiegeergebnis übermäßig groß ist, werden Sie aufgefordert, Ihre Speichernummer erneut zu bestätigen.

Steigen Sie dann von der Wiegeplattform herunter und:

– wenn Sie aufgefordert werden, einen Speicher zu wählen, obwohl Sie bereits einen Speicher festgelegt haben: Drücken Sie 2 Sekunden lang auf [CLEAR], dann auf [–] oder [+], bis Ihre Speichernummer angezeigt wird. Drücken Sie dann auf [ENTER], um Ihre Auswahl zu bestätigen.

– wenn Sie nicht dem richtigen Speicher zugeordnet werden: Drücken Sie 2 Sekunden lang auf [–] oder [+], bis Ihre speichernummer angezeigt wird. Drücken Sie dann auf [ENTER], um Ihre Auswahl zu bestätigen.

– wenn Sie ein neuer Benutzer sind, wählen Sie den ersten freien Speicher. Wenn alle Speicher durch andere Benutzer belegt sind, müssen Sie einen Speicher löschen **(siehe Seite 31, 4)**.

3 – Fettmasse in Kg

Ihre Waage zeigt die Fettmasse in Kg an.
Ihre Fettmasse wird ebenfalls grafisch dargestellt, wobei Ihre individuellen Eingabewerte für eine “optimale“ Gesundheit (berechnet anhand Ihres Geschlechts, Ihres Alters und Ihrer Größe) herangezogen werden.
Ziel ist es, Ihnen präzise und individuell anzuzeigen, in welchem Bereich sich Ihr Fettmasseanteil in Bezug auf Ihre persönliche Ober- und Untergrenze befindet.

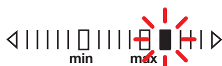
DE



Ihr Fettmasseanteil liegt unterhalb Ihrer persönlichen Untergrenze. Es wäre ratsam, Ihren Fettmasseanteil zu erhöhen, da dieser einen wichtigen Energievorrat für Ihren Körper darstellt.



Sie verfügen über einen ausgewogenen Fett- und Muskelmasseanteil. Überwachen Sie auch weiterhin Ihr Gewicht.



Ihr Fettmasseanteil ist zu hoch. Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und/oder treiben Sie Sport.



Ihr Fettmasseanteil hat die obere Messgrenze überschritten. Ändern Sie umgehend Ihre Gewohnheiten, da Sie sonst Ihre Gesundheit gefährden.

4 – Löschen des Speichers

Alle Speicher sind belegt.
➔ Folgen Sie den Schritten der Bildfolge I, dann III, Seiten 3-4:

1) Zum Löschen Ihres eigenen Speichers:

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie 10 Sekunden lang auf [CLEAR ✕]. “**Clr**” erscheint auf dem Display und 3 Beep- Signale sind zu hören. Steigen Sie wieder auf die Wiegeplattform, um Ihre Daten zu speichern.

2) Zum Löschen des Speichers einer anderen Person:

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie 2 Sekunden lang auf ⊟ oder ⊞ , um jenen Speicher aufzurufen, den Sie löschen möchten. Dann drücken Sie 10 Sekunden lang auf CLEAR. "**Clr**" erscheint auf dem Display und 3 Beep-Signale sind zu hören.

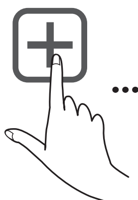
3) Zum Ändern der Daten Ihres Speichers: (Ändern von Alter oder Größe)

DE

Sobald Ihre persönlichen Daten angezeigt werden, drücken Sie 2 Sekunden lang auf CLEAR. Somit erhalten Sie Zugang zu den Daten Ihres Speichers. Gehen Sie wie unter "**FUNKTIONSWEISE DER PERSONENWAAGE – Eingabe der Daten**" auf **Seite 29** beschrieben vor.

Sonderanzeigen

Anzeigen/Status	Maßnahmen/Lösungen
max	Die Höchstlast von 160 Kg wurde überschritten. ➔ **Die Höchstlast darf nicht überschritten werden.**
	Sie müssen von der Wiegeplattform heruntersteigen, damit die jeweilige Abfolge fortgesetzt werden kann. ➔ **Steigen Sie von der Wiegeplattform herunter.**
❶❷❸❹	**1) Alle Speicher sind belegt.** ➔ Siehe "Löschen des Speichers", **Seite 31**. **2) Sie werden nicht automatisch erkannt.** ➔ Wählen Sie Ihren Speicher und Ihre Größe durch Drücken der ⊞ -Taste und drücken Sie 2 Sekunden lang die ENTER -Taste.
Err	Siehe **Seite 2**
	Wenn Sie nicht automatisch einem Speicher zugeordnet werden, siehe ***Sonderfall***, **Seite 30**.

	Sie drücken eine Taste, aber das Gerät reagiert nicht. **1) Die Waage erfasst einen anderen Druck als den Ihres Fingers.** ➔ Stellen Sie sicher, dass: – Sie nur mit einem einzigen Finger Druck auf die Taste ausüben, – Sie sich nicht auf der Wiegeplattform abstützen, – Sie sie in keiner Weise einklemmen, – die Waage stabil auf dem Boden steht. Oder **2) Sie haben die Taste zu kurz gedrückt.** ➔ Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang gedrückt.

DE



Denken Sie an den Schutz der Umwelt!

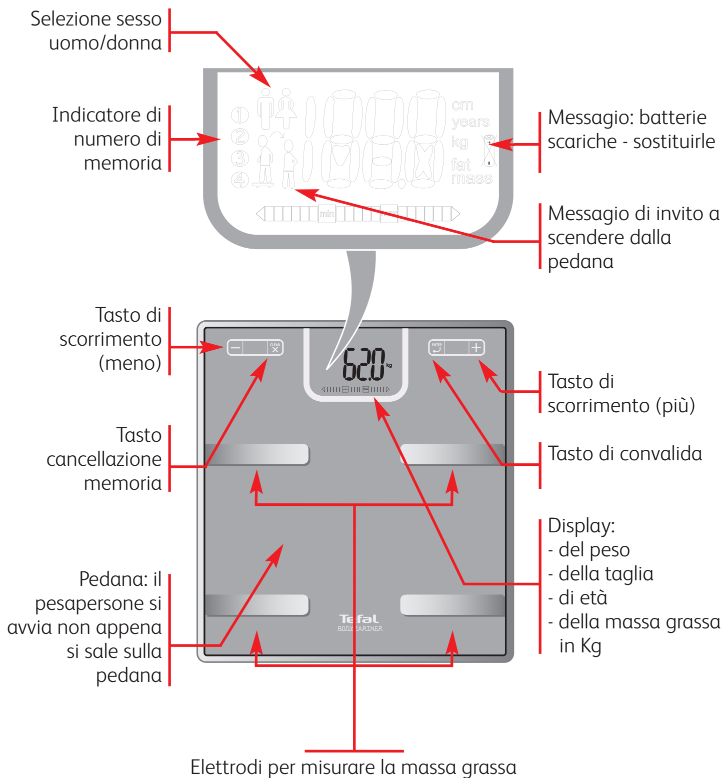
ⓘ Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.

➲ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

I vari disegni sono destinati esclusivamente ad illustrare le caratteristiche di **BODYPARTNER** e non sono l'esatto riflesso della realtà.

Descrizione

IT



– Consigli utili per monitorare il proprio peso

Per un migliore controllo del proprio peso e della propria silhouette, è importante conoscere la propria **composizione corporea** (acqua, muscoli, ossa e massa grassa).
I muscoli e la massa grassa, che compongono principalmente il peso, sono indispensabili per la vita, e devono essere distribuiti in modo equilibrato. Questa distribuzione varia a seconda del sesso, dell'età e della statura.
Avere dei muscoli permette di praticare delle attività fisiche, sollevare degli oggetti, spostarsi senza fatica. Più la massa muscolare è importante, più consuma energia e può così aiutare il controllo del peso.
La massa grassa serve da isolante, da protezione e da riserva di energia. È inerte e immagazzina le calorie in eccesso, se mangiate più di quanto consumate.
L'esercizio fisico permette di ridurla, la sedentarietà la aumenta.
In quantità importante, la massa grassa diventa pericolosa per la salute (rischi cardiovascolari, colesterolo…).

IT

Nell'ambito di una dieta, **BODYPARTNER** vi aiuta a controllare la perdita di massa grassa badando al buon mantenimento della vostra massa muscolare. Infatti, una dieta alimentare poco adatta può portare a una perdita muscolare. Però sono i muscoli che consumano energia.
Se si perdono muscoli, si bruciano meno calorie e il corpo accumula allora grasso.
Non c'è quindi una perdita duratura della massa grassa senza mantenimento della massa muscolare. **BODYPARTNER** vi permette di guidare la vostra dieta e di controllare il vostro equilibrio corporeo nel tempo.

Perché questo apparecchio vi dia completa soddisfazione, la misura corporea deve essere effettuata sempre nelle stesse condizioni:
– **obbligatoriamente a piedi nudi** (contatto diretto con la pelle). I piedi devono essere asciutti e posizionati bene sugli elettrodi (vedere **pagina 2**). Attenzione: se i piedi presentano troppe callosità, la misura rischia di essere falsata.
– **preferibilmente una volta** a settimana al risveglio (per non tenere conto delle fluttuazioni di peso nel corso della giornata legate all'alimentazione, alla digestione o all'attività fisica dell'individuo).
– **1/4 d'ora dopo essersi alzati**, in modo che l'acqua contenuta nel corpo si sia distribuita negli arti inferiori.
È importante anche accertarsi che non ci sia nessun contatto tra le

gambe (cosce, ginocchia, polpacci), né tra i piedi. Se necessario, infilare un foglio di carta tra le 2 gambe.

Principio di misurazione

Quando salite sul piatto, a piedi nudi, una corrente elettrica di bassissima intensità è trasmessa all'interno del corpo dagli elettrodi.
Questa corrente, emessa da un piede all'altro, incontra delle difficoltà non appena deve attraversare il grasso.
Questa resistenza del corpo, chiamata "impedenza bioelettrica", varia in funzione del sesso, dell'età, della statura del soggetto, e permette di determinare la massa grassa e i suoi limiti.
Questo apparecchio non presenta nessun pericolo perché funziona con una corrente molto bassa (4 pile da 1,5 V).
Tuttavia, c'è il rischio di una misurazione falsata nei seguenti casi:

– persone con la febbre,
– bambini di età inferiore a 6 anni (apparecchio non tarato al di sotto di questa età),
– donne incinte (tuttavia senza pericolo),
– persone in dialisi, persone con edemi alle gambe, persone colpite da dismorfia.

IT

Precauzioni d'uso

- **Effettuare la pesata su di una superficie dura e piana. Non porre la bilancia su moquette o tappeti.**
- **Una volta sulla pedana della bilancia evitare di muoversi.**
- **Non spostare l'apparecchio mentre si agisce sui tasti.**
- **Attenzione: al cambio delle batterie, tutte le informazioni in memoria vanno perdute.**
- **Attenzione: l'utilizzo di questo apparecchio è vietato ai ortatori di pacemaker o altro materiale medico elettronico a causa dei rischi di disturbo legati alla corrente elettrica."**
- **Questo apparecchio non è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato per stabilire un peso a fini di controllo, diagnosi o terapie mediche.**

Funzionamento del pesapersone

Avviamento automatico non appena si sale sulla pedana.

1 – Selezione dei dati

Quando di si pesa per la prima volta, per consentire di calcolare la massa grassa, viene assegnata una memoria.

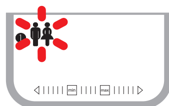
Salite sul piatto e seguite la **sequenza I – pagine 3-4**.
Siete scesi dal piatto, per registrare in memoria le vostre caratteristiche personali, seguite le seguenti indicazioni:

IT

Esempio di una donna di 30 anni alta 165 cm

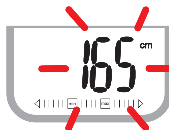
Le vostre caratteristiche sono registrate automaticamente nella prima memoria libera e il numero di memoria che vi è stato attribuito.

1/ Selezione del sesso:



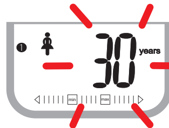
- Se siete una donna, tenete premuto per 2 secondi ⊞ .
- Se siete un uomo, tenete premuto per 2 secondi ⊟ .
- Convalidate la vostra scelta tenendo premuto per 2 secondi ENTER .

2/ Selezione dalla statura (da 100 a 220 cm):



- Se misurate più di 165 cm, tenete premuto per 2 secondi ⊞ , fino alla vostra statura.
- Se misurate meno di 165 cm, tenete premuto per 2 secondi ⊟ , fino alla vostra statura.
- Convalidate la vostra statura tenendo premuto per 2 secondi ENTER .

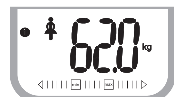
3/ Selezione dell'età:



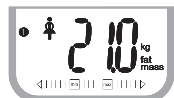
- Se avete più di 30 anni, tenete premuto per 2 secondi ⊞ , fino alla vostra età.
- Se avete meno di 30 anni, tenete premuto per 2 secondi ⊟ , fino alla vostra età.
- Convalidate la vostra età tenendo premuto per 2 secondi ENTER .

2015900520_TEFAL_BODYPARTNER_Format 110x156 05/03/12 14:40 Page38

4/ Il peso viene nuovamente visualizzato.

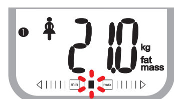


5/ La massa grassa viene visualizzata in Kg.



IT

6/ La scala graduata orizzontale indica il livello personale di massa grassa in rapporto ai dati inseriti (età, altezza, sesso). Se la bilancia assegna una memoria già occupata, vedere la sezione ***Caso particolare*** a **pag. 38**.



2 – Sistema di riconoscimento automatico dell' utilizzatore

BODYPARTNER è dotato di un sistema di riconoscimento automatico dell'utilizzatore.
Alla 1a pesata, dovete registrare le vostre caratteristiche personali in memoria (vedere paragrafo precedente).
In occasione delle pesate successive, siete automaticamente riconosciuti da **BODYPARTNER**.
Salite sul piatto e seguite le **sequenze I e II** – a **pagina 3-4.**

Caso particolare

Nel caso in cui 2 utilizzatori avessero pesi simili o se la vostra differenza di peso è stranamente rilevante, **BODYPARTNER** vi chiede di riconvalidare il vostro numero di memoria.

Quindi, dopo essere scesi dal piatto :

– se la bilancia richiede di effettuare la registrazione sebbene si disponga già di una memoria assegnata: premere per 2 secondi su [CLEAR], quindi su [–] o [+] fino a quando viene visualizzata la propria memoria. Successivamente premere su [ENTER] per confermare la scelta.

– se la bilancia riconosce l'utilizzatore in una memoria errata: premere per 2 secondi su [–] o [+] fino a quando viene visualizzata la propria memoria. Successivamente premere su [ENTER] per confermare la scelta.

– Se l'utilizzatore non è ancora registrato, scegliere la prima memoria vuota

per registrare i propri parametri; se tutte le memorie sono piene, liberarn una (vedere **pag. 39, punto 4**).

3 – Informazioni sulla massa grassa

La bilancia visualizza la massa grassa in Kg.
La vostra massa grassa è posizionata anche su un grafico che rappresenta i vostri limiti personalizzati di “buona salute” (calcolati secondo il vostro sesso, la vostra età e la vostra statura).
L’obiettivo è indicarvi in modo preciso e personalizzato dove si situa la vostra massa grassa rispetto al vostro limite minimo e massimo.

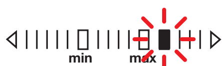
IT



La vostra massa grassa si situa al di sotto del vostro limite minimo.
Sarebbe senza dubbio opportuno aumentare la vostra massa grassa, perché costituisce un’importante riserva di energia per il vostro corpo.



La vostra massa grassa e la vostra massa muscolare sono equilibrate, continuate a controllare il vostro peso.



Presentate un eccesso di massa grassa.
Modificate le vostre abitudini alimentari e/o praticate un’attività fisica.



La vostra massa grassa ha superato il livello massimo di misurazione.
Cambiate rapidamente le vostre abitudini perché state mettendo in pericolo la vostra salute.

4 – Visualizzazione memorie

Tutte le memorie sono occupate.
➔ **seguite le sequenze I, poi III a pagina 3-4**:

1) Per svuotare la vostra memoria:

Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 10 secondi [CLEAR]. Compare il messaggio “**Clr**” e si sentono 3 bip. Risalite sul piatto per registrarvi.

2) Per svuotare una memoria diversa dalla vostra:
Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 2 secondi ⊞ o ⊟ per raggiungere la memoria da cancellare, poi tenete premuto CLEAR per 10 secondi. Compare il messaggio "**Clr**" e si sentono 3 bip.

3) Per cambiare i parametri della vostra memoria: (cambiamento dell' età o della statura)
Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 2 secondi CLEAR , accedete così alle caratteristiche della vostra memoria.
Procedete come indicato nel paragrafo "**FUNZIONAMENTO – Selezione dei dati**", **pagina 37.**

IT

Messagi speciali

Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
MAX	Il carico è superiore alla portata massima di 160 Kg. ➔ **Non superate il carico massimo.**
	Dovete scendere dalla bilancia affinchè la memoria continui la sequenza. ➔ **Scendete dalla pedana.**
1 2 3 4	**1) Tutte le memorie sono occupate.** ➔ vedere "Visualizzazione memorie", **pag. 39**. **2) Utilizzatore non riconosciuto.** ➔ Selezionare la propria memoria e la propria altezza premendo per 2 secondi su ⊞ e premendo per 2 secondi sul tasto ENTER .
Err	Vedere **pagina 2**
	L'utilizzatore viene riconosciuto in un'altra memoria: vedere ***Caso particolare***, **pag. 38**.

Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
	Premete un tasto per registrare le vostre caratteristiche e **BODYPARTNER** non reagisce. 1) **BODYPARTNER rileva una pressione diversa da quella del vostro dito.** ➔ Assicuratevi: – che la pressione sia fatta con un dito solo, – che non vi appoggiate sul piatto, – che non lo teniate stretto, – che **BODYPARTNER** sia ben appoggiato a terra. Oppure **2) Avete tenuto premuto troppo brevemente il tasto.** ➔ Mantenere il dito premendo 2 secondi sul tasto.

IT

Partecipiamo alla protezione dell'ambiente !

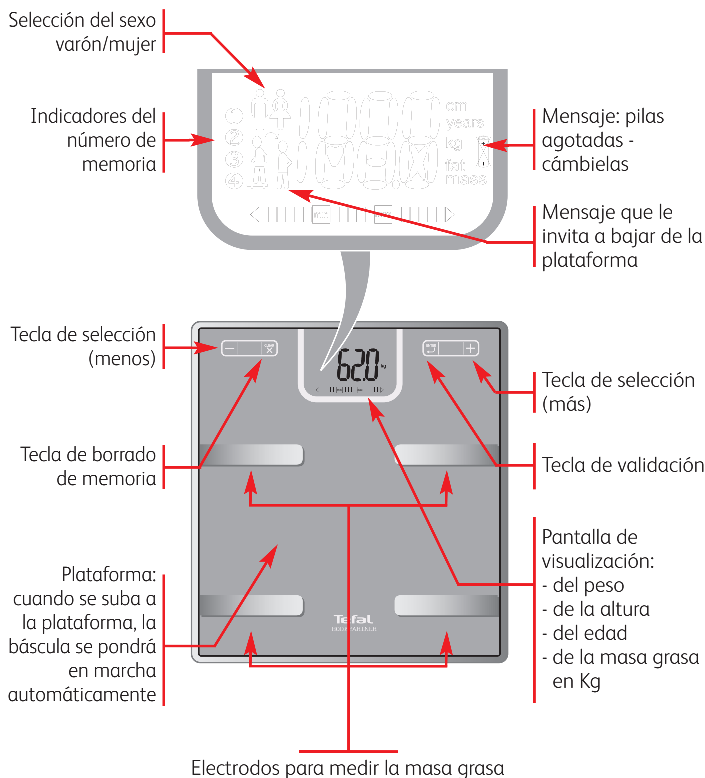
ⓘ Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.

➲ Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.

Los diferentes dibujos están destinados únicamente a ilustrar las características de **BODYPARTNER** y no reflejan estrictamente la realidad.

Descripción

ES



Consejos para realizar un buen seguimiento de su peso

Para controlar mejor el peso y la silueta, es importante que conozca su **composición corporal** (agua, músculos, huesos y masa grasa).
Los músculos y la masa grasa, que componen principalmente el peso, resultan indispensables en la vida y deben distribuirse de manera equilibrada. Esta distribución varía en función del sexo, de la edad y de la altura.
Los músculos permiten practicar actividades físicas, levantar objetos y desplazarse sin problema. Cuanto más elevado es la masa muscular, más energía consume y de este modo, puede ayudar a controlar el peso. La masa grasa sirve de aislante, de protección y de reserva de energía. Ésta es inerte y almacena las calorías sobrantes cuando come más de lo que gasta. El ejercicio físico permite reducirla; el sedentarismo la aumenta. En cantidades importantes, la masa grasa resulta peligrosa para la salud (riesgos cardiovasculares, colesterol…).

ES

Durante una dieta, **BODYPARTNER** le ayudará a controlar la pérdida de masa grasa y a mantener correctamente su masa muscular. De hecho, un régimen alimentario mal adaptado puede dar lugar a una pérdida muscular. Ahora bien, los músculos son los que consumen energía.
Si se pierde músculo, se queman menos calorías y el cuerpo almacena entonces la grasa. Por tanto, no existe una pérdida duradera de la masa grasa si no se mantiene la masa muscular. **BODYPARTNER** le permite controlar su régimen y su equilibrio corporal a lo largo del tiempo.

Para que este aparato resulte totalmente satisfactorio, la medición corporal deberá realizarse siempre en las mismas condiciones:
– **los pies deberán estar obligatoriamente descalzos** (contacto directo con la piel). Los pies deberán estar secos y bien colocados sobre los electrodos (**véase página 2**). Atención, si sus pies tienen demasiadas callosidades, la medición podría resultar imprecisa.
– preferentemente **una vez por semana al levantarse** (para no tener en cuenta las fluctuaciones de peso a lo largo del día, relacionadas con la alimentación, la digestión o la actividad física del individuo).
– **1/4 de hora después de levantarse**, de manera que el agua que contiene su cuerpo se haya distribuido por los miembros inferiores. También es importante asegurarse de que las piernas (muslos, rodillas, pantorrillas) y los pies no se tocan. Si fuera necesario, introduzca una hoja de papel entre las 2 piernas.

Principio de medición

Cuando se suba a la báscula, con los pies descalzos, una corriente eléctrica de baja intensidad se transmitirá al interior de su cuerpo a través de los electrodos.
Esta corriente, emitida de un pie a otro, tiene dificultades para atravesar la grasa. Esta resistencia del cuerpo, denominada impedancia bioeléctrica, varía en función del sexo, de la edad, de la altura del usuario, y permite determinar la masa grasa y sus límites.
Este aparato no representa ningún peligro, ya que funciona con una corriente muy baja (4 pilas de 1,5 V).
No obstante, podría producirse una medición imprecisa en los siguientes casos:

– personas con fiebre,
– niños menores de 6 años (aparato no calibrado por debajo de esta edad),
– mujeres embarazadas (sin embargo, no reviste peligro),
– personas sometidas a diálisis, personas con edemas en las piernas, personas aquejadas de dismorfia.

ES

Precausiones de uso

- **Pésese siempre sobre un suelo duro y llano. No se pese sobre una moqueta o alfombra.**
- **Cuando se haya subido a la plataforma de la báscula, evite moverse.**
- **No desplace el aparato mientras manipula las teclas.**
- **Atención: cuando cambie las pilas, todos los datos en memoria se perderán.**
- **Atención: este aparato no debe ser utilizado en ningún caso por personas que lleven un marcapasos o cualquier otro material electrónico médico, debido a los riesgos de perturbación asociados a la corriente eléctrica.**
- **Este aparato no es un aparato médico y no debe utilizarse para determinar el peso para rutinas de vigilancia, diagnóstico o tratamientos médicos.**

Funcionamiento de la báscula

Puesta en marcha automática al subir a la plataforma.

1 – Selección de los datos

En el momento de pesarse por primera vez y para que la báscula pueda calcular su masa grasa, se le asignará una memoria.

2015900520_TEFAL_BODYPARTNER_Format 110x156 05/03/12 14:40 Page45

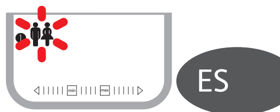
Debe seleccionar su sexo, su estatura y su edad.

Súbase a la báscula y siga la **secuencia I –páginas 3-4.**
Cuando se baje de la báscula, para registrar sus características personales en la memora, siga las siguientes indicaciones:

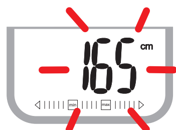
Ejemplo de una mujer de 30 años que mide 165 cm

Sus características se registrarán automáticamente en la primera memoria libre y uel número de memoria que se le ha atribuido.

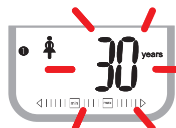
1/ Selección del sexo:
- Si es mujer, pulse durante 2 segundos [+] .
- Si es hombre, pulse durante 2 segundos [−] .
- Valide su selección pulsando durante 2 segundos [ENTER] .



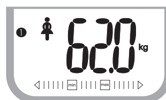
2/ Selección de la altura (de 100 a 220 cm):
- Si mide más de 165 cm, pulse durante 2 segundos [+] , hasta alcanzar su altura.
- Si mide menos de 165 cm, pulse durante 2 segundos [−] , hasta alcanzar su altura.
- Valide su altura pulsando durante 2 segundos [ENTER] .



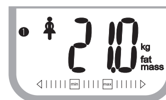
3/ Selección de la edad:
- Si tiene más de 30 años, pulse durante 2 segundos [+] , hasta alcanzar su edad.
- Si tiene menos de 30 años, pulse durante 2 segundos [−] , hasta alcanzar su edad.
- Valide su edad pulsando durante 2 segundos [ENTER] .



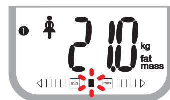
4/ Su peso se muestra de nuevo.



5/ Su masa grasa se muestra en Kg.



6/ La escala graduada horizontal le indica dónde se sitúa el nivel de su masa grasa en relación con sus límites personalizados (calculados según su edad, estatura y sexo). Si la báscula le asigna una memoria ya ocupada, consultar el ***Caso particular***, **página 46**.



2 – Sistema de reconocimiento automático del usuario

BODYPARTNER está dotado de un sistema de reconocimiento automático del usuario.
Al pesarse por primera vez, deberá registrar sus características personales en la memoria (véase apartado anterior).
Las siguientes veces que se pese, **BODYPARTNER** le reconocerá automáticamente.

ES

Súbase a la báscula y siga las **secuencias I y II –páginas 3-4.**

Caso particular

En caso de que 2 usuarios pesen de manera similar o de que su desvío de peso resulte anormalmente importante, **BODYPARTNER** le pedirá que vuelva a validar su número de memoria.

De este modo, al bajarse de la báscula :

– si la báscula le propone guardar sus datos una vez que ya estén en memoria: pulse durante dos segundos CLEAR, luego pulse − o + hasta que aparezca reflejada su memoria. Luego, pulse ENTER para validar su elección.

– si la báscula lo reconoce en una memoria incorrecta: pulse durante dos segundos − o + hasta que aparezca reflejada su memoria. Luego, pulse ENTER para validar su elección.

– Si es usted un nuevo usuario, escoja la primera memoria vacía para guardar sus parámetros y, en caso de que todas las memorias estén ocupadas, borre una (**ver página 47, punto 4**).

3 – Información sobre la masa grasa

Su báscula personal muestra su masa grasa en Kg.
Su masa grasa también se sitúa en un gráfico que representa sus límites personalizados de “buena salud” (calculados en función de su sexo, su edad y su altura). El objetivo es indicarle de manera precisa y personalizada en dónde

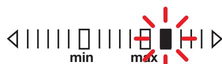
se sitúa su masa grasa con respecto a sus límites mínimo y máximo.



Su masa grasa se encuentra por debajo de su límite mínimo.
Sin duda, sería recomendable que incrementase su masa grasa, ya que ésta constituye una reserva de energía importante para su cuerpo.



Su masa grasa y su masa muscular están equilibradas, siga controlando su peso.



Tiene un exceso de masa grasa.
Modifique sus hábitos alimentarios y/o practique una actividad física.



Su masa grasa ha superado el nivel máximo de medición.
Cambie de inmediato sus hábitos, está poniendo su salud en peligro.

ES

4 – Borrado de memorias

Todas las memorias están ocupadas.
➔ siga las **secuencias I, luego III páginas 3 y 4.**

1) Para vaciar su memoria:

Al visualizar sus características personales, pulse durante 10 segundos [CLEAR]. Aparecerá el mensaje "**Clr**" y sonarán 3 bips. Vuelva a subir a la báscula para registrarse.

2) Para vaciar otra memoria diferente de la suya:

Cuando visualice sus características personales, pulse durante 2 segundos [−] o [+] para llegar hasta la memoria que desea borrar, y a continuación pulse durante 10 segundos [CLEAR]. Aparecerá el mensaje "**Clr**" y sonarán 3 bips.

3) Para cambiar los parámetros de su memoria: (cambio de edad o de altura)

Al visualizar sus características personales, pulse durante 2 segundos [CLEAR]; de este modo accederá a las características de su memoria. Proceda tal como se indica en el apartado **"FUNCIONAMIENTO – Selección de los**

2015900520_TEFAL_BODYPARTNER_Format 110x156 05/03/12 14:40 Page48

datos", pagina 44.

Mensajes especiales

Mensajes/situaciones	Acciones/Soluciones
max	La carga es superior al límite máximo de 160 Kg. .➔ **No supere la carga máxima.**
	El aparato necesita que se baje de la báscula para continuar la secuencia. ➔ **Bájese de la báscula.**
	1) Todas las memorias están ocupadas. ➔ Ver "borrado de memoria", **página 47**. **2) No ha sido reconocido.** ➔Seleccione su memoria y su estatura pulsando durante dos segundos ⊞ y luego pulse durante dos segundos el botón ENTER.
Err	Véase **página 2.**
	Ha sido reconocido en otra memoria: ver ***Caso particular***, **página 46**.
	Pulsa un botón para registrar sus características y **BODYPARTNER** no reacciona. 1) **BODYPARTNER** detecta otra pulsación diferente de la de su dedo. ➔ Asegúrese de que: – está pulsando con un sólo dedo, – no se está apoyando en la báscula, – no lo mantiene apretado, – **BODYPARTNER** está correctamente colocado en el suelo. o **2) Ha pulsado el botón con demasiada brevedad.** ➔ Mantenga el botón pulsado durante dos segundos.

¡¡ Participe en la conservación del medio ambiente !!



ⓘ Su electrodoméstico contiene materiales recuperables y/o reciclables.

➲ Entréguelo al final de su vida útil, en un Centro de Recogida Específico o en uno de nuestros Servicios Oficiales Post Venta donde será tratado de forma adecuada.

ES

TEFAL/T-FAL INTERNATIONAL GUARANTEE

Date of purchase : . . . . / Date d'achat / Fecha de compra / Data da compra / Data d'acquisto / Kaufdatum / Aankoopdatum / Købsdato / Inköpsdatum / Kjøpsdato / Ostopäivä / Data zakupu / Data vânzării / Įsigijimo data/ Ostukuupäev / Datum nakupa / Sorozatszám / Dátum nákupu / Pirkuma datums / Datum Kupovine/ Datum kupnje / Data cumpărării / Datum nákupu / Tarikh pembelian / Tanggal pembelian / Ngày mua hàng / Satın alma tarihi / Дата продажи / Дата продажу / Дата на закупуване / Датум на купување / Сатылған мерзімі / Ημερομηνία αγοράς /Պաձառքի օրը /**วันที่ซื้อ /** 購買日期 /購入日/구입일자/ تاریخ خرید /تاريخ الشراء

Product reference : . . . . / Référence du produit / Referencia producto / Nome do produto / tipo de prodotto / Typnummer des Gerätes / Artikelnummer van het apparaat / Referencenummer / Produktreferens / Artikkelnummer / Tuotenumero / referencja produktu / Model / Gaminio numeris / Toote viitenumber / Tip aparata / Vásárlás kelte / Typ výrobku / Produkta atsauces numurs / Model proizvoda / Oznaka proizvoda / Cod produs / Produk rujukan / Referensi produk / Mã sản phẩm/ Ürün kodu / Модель/ Модель / Модел на уреда / Моделі / Κωδικός προιόντος / Մոդել / **รุ่นผลิตภัณฑ์ /**產品模型 /製品レファレンス番号/제품명/ مرجع کامل محصول / مرجع المنتج الكامل

Retailer name & address: . . . . / Nom et adresse du vendeur / Nombre y dirección del proveedor / Nome e endereço do revendedor / Nome e indirizzo delnegozzio / Name und Anschrift des Händlers / Naam en adres van de dealer / Forhandler navn & adresse / Återförsäljarens namn och adress / Forhandler navn og adresse / Jälleenmyyjän nimi ja osoite / nazwa i adres sprzedawcy / Numele şi adresa vânzătorului / Parduotuvės pavadinimas ir adresas / Müüja kauplus ja aadress / Naziv in naslov trgovine / Tipusszám / Názov a adresa predajcu / Veikala nosaukums un adrese / Naziv i adresa maloprodaje / Naziv i adresa prodavca / Naziv i adresa prodajnog mjesta / Nume şi adresă vânzător / Název a adresa prodejce / Nama dan alamat peruncit / Nama Toko Penjual dan alamat / Tên và địa chỉ cửa hàng bán/ Satıcı firmanın adı ve adresi / Название и адрес продавца / Назва і адреса продавця / Търговки обект / Назив и адреса на продавницата / Сатушының аты және мекен-жайы / Επωνυμία και διεύθυνση καταστήματος / Պաձառողի անվանումը և հասցեն / **ชื่อและที่อยู่ของห้าง/ร้านที่ซื้อ /**零售商的店名和地址/販売店の名前、住所/소매점 이름과 주소/ اسم بائع التجزئة و عنوانه / نام وادرس خرده فروش

Distributor stamp/Cachet distributeur /Distribuidor sello / Carimbo do revendedor / Timbro del negozzio / Händlerstempel / Stempel van de dealer / Forhandler stempel / Återförsäljarens stämpel / Forhandler stempel / Jälleenmyyjän leima / pieczęć sprzedawcy / Ştampila vânzătorului / Antspaudas / Tempel / Žig trgovine / Eladó neve, címe/ Razítko predajcu / Zīmogs / Pečat maloprodaje/ Pečat prodavca / Pečat prodajnog mjesta / Ştampila vânzătorului/ Razítko prodejce/ Cap peruncit / Cap dari Toko Penjual / Cửa hàng bán đóng dấu/ Satıcı Firmanın Kaşesi / Печать продавца / Печатка продавця / Печат на търговския обект / Печат на продавницата / Сатушының мөрі / Σφραγίδα καταστήματος / Պաձառողի կնիքը / **ตราประทับของห้าง/ร้านที่ซื้อ /** 零售商的蓋印 /販売店印/소매점 직인/ ختم بائع التجزئة / مهر خرده فروش

....

FR	p. 03 + 05	Service consommateurs & commande accessoires	09 74 50 47 74	www.tefal.fr
NL	p. 03 + 19	Consumenten-service	+ 31 318 58 24 24	www.tefal.nl
DE	p. 03 + 26	Kundenservice	+ 49 212 387 400	www.tefal.de
EN	p. 03 + 12	Consumer Service & Accessories ordering	44 845 725 85 88	www.tefal.co.uk
IT	p. 03 + 34	Servizio consumatori	+ 39 199 20 73 54	www.tefal.it
ES	p.03 + 42	Servicio al consumidor	+ 34 902 312 400	www.tefal.es

www.tefal.com

Ref. 2015900520 – 01 – 08/12